



Утверждаю

/ Н.В. Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 24.07.2024г

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда          | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                             |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Каша манная молочная жидкая | 150            | 4,66                 | 5,60         | 18,82         | 144,00                              | 132                |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,80                               | 84                 |
|                                | Масло сливочное (порциями)  | 7              | 0,05                 | 5,07         | 0,09          | 46,27                               | 88                 |
|                                | Сыр(порциями)               | 8              | 1,86                 | 2,36         | 0,00          | 2,88                                | 110                |
|                                | Чай с сахаром               | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                             | <b>365</b>     | <b>8,17</b>          | <b>13,35</b> | <b>36,57</b>  | <b>273,15</b>                       |                    |
| <i>второй завтрак</i>          | Яблоки печеные              | 100            | 0,40                 | 0,26         | 20,00         | 84,00                               | 284                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                             | <b>100</b>     | <b>0,40</b>          | <b>0,26</b>  | <b>20,00</b>  | <b>84,00</b>                        |                    |
| <i>обед</i>                    | Салат из свежей капусты     | 30             | 0,48                 | 3,00         | 2,01          | 34,56                               | 115                |
|                                | Суп с рыбными консервами    | 150            | 5,16                 | 5,04         | 8,60          | 100,38                              | 10                 |
|                                | Тефтели мясные              | 50             | 6,40                 | 6,78         | 5,22          | 107,54                              | 243                |
|                                | Гороховое пюре              | 110            | 13,42                | 2,57         | 13,79         | 124,67                              | 187                |
|                                | Хлеб пшеничный              | 30             | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов       | 150            | 0,030                | 0,00         | 20,22         | 80,58                               | 37                 |
| <b>итого за обед</b>           |                             | <b>520</b>     | <b>27,62</b>         | <b>17,72</b> | <b>63,76</b>  | <b>516,43</b>                       |                    |
| <i>полдник</i>                 | Коржик молочный             | 100            | 4,67                 | 8,17         | 41,33         | 256,67                              | 87/1               |
|                                | Какао с молоком             | 150            | 2,50                 | 2,18         | 10,35         | 70,50                               | 43//1              |
| <b>итого за полдник</b>        |                             | <b>250</b>     | <b>7,17</b>          | <b>10,35</b> | <b>51,68</b>  | <b>327,17</b>                       |                    |
| <i>ужин</i>                    | Кукуруза консервированная   | 30             | 1,30                 | 0,90         | 2,35          | 22,50                               | 115                |
|                                | Омлет натуральный           | 130            | 11,72                | 16,27        | 2,91          | 203,13                              | 131                |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20             | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,80                               | 84                 |
|                                | Чай с молоком               | 150            | 1,20                 | 0,98         | 8,63          | 48,00                               | 31                 |
|                                | Фрукты                      | 95             | 0,38                 | 0,38         | 9,31          | 41,80                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |                             | <b>425</b>     | <b>16,02</b>         | <b>18,75</b> | <b>32,48</b>  | <b>361,23</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                             | <b>1660</b>    | <b>59,38</b>         | <b>60,42</b> | <b>204,48</b> | <b>1561,98</b>                      |                    |

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда          | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                             |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Каша манная молочная жидкая | 180            | 5,59                 | 6,72         | 22,58         | 172,80                              | 132                |
|                                | Хлеб пшеничный              | 30             | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Масло сливочное (порциями)  | 8              | 0,06                 | 5,80         | 0,10          | 52,88                               | 88                 |
|                                | Сыр(порциями)               | 12             | 2,79                 | 3,54         | 0,00          | 43,20                               | 110                |
|                                | Чай с сахаром               | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                             | <b>410</b>     | <b>10,75</b>         | <b>16,49</b> | <b>44,98</b>  | <b>371,78</b>                       |                    |
| <i>второй завтрак</i>          | Яблоки печеные              | 100            | 0,40                 | 0,26         | 20,00         | 84,00                               | 284                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                             | <b>100</b>     | <b>0,40</b>          | <b>0,26</b>  | <b>20,00</b>  | <b>84,00</b>                        |                    |
| <i>обед</i>                    | Салат из свежей капусты     | 50             | 0,80                 | 5,00         | 3,35          | 57,60                               | 115                |
|                                | Суп с рыбными консервами    | 180            | 6,19                 | 6,05         | 10,31         | 120,46                              | 10                 |
|                                | Тефтели мясные              | 70             | 8,97                 | 9,49         | 7,30          | 150,55                              | 243                |
|                                | Гороховое пюре              | 130            | 15,86                | 2,99         | 16,25         | 146,90                              | 187                |
|                                | Хлеб пшеничный              | 50             | 3,55                 | 0,55         | 23,20         | 114,50                              | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов       | 180            | 0,04                 | 0,00         | 24,26         | 96,70                               | 37                 |
| <b>итого за обед</b>           |                             | <b>660</b>     | <b>35,41</b>         | <b>24,08</b> | <b>84,67</b>  | <b>686,71</b>                       |                    |
| <i>полдник</i>                 | Коржик молочный             | 100            | 4,67                 | 8,17         | 41,33         | 256,67                              | 87/1               |
|                                | Какао с молоком             | 180            | 2,97                 | 2,61         | 12,42         | 84,60                               | 43//1              |
| <b>итого за полдник</b>        |                             | <b>280</b>     | <b>7,64</b>          | <b>10,78</b> | <b>53,75</b>  | <b>341,27</b>                       |                    |
| <i>ужин</i>                    | Кукуруза консервированная   | 40             | 1,73                 | 1,20         | 3,13          | 30,00                               | 115                |
|                                | Омлет натуральный           | 150            | 13,52                | 18,77        | 3,36          | 234,38                              | 131                |
|                                | Хлеб пшеничный              | 50             | 3,55                 | 0,55         | 23,20         | 114,50                              | 84                 |
|                                | Чай с молоком               | 180            | 1,44                 | 1,17         | 10,35         | 57,60                               | 31                 |
|                                | Фрукты                      | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,00                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |                             | <b>520</b>     | <b>20,64</b>         | <b>22,09</b> | <b>49,84</b>  | <b>480,48</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                             | <b>1970</b>    | <b>74,84</b>         | <b>73,69</b> | <b>253,25</b> | <b>1964,24</b>                      |                    |